

Stručni rad

ELEMENTARNE IGRE S LOPTOM U PRODUŽENOM BORAVKU ZA 1. RAZRED

Damjana Strgar
Osnovna škola Šmarje – Sap

Sažetak

Tjelesna aktivnost jedna je od najvažnijih područja djetetovog razvoja. Produženi boravak predstavlja dio odgojno-obrazovnog procesa u kojem se susrećemo sa umornim učenicima koji su tijekom dana puno vremena proveli sjedeći. Zato je iznimno važno da djecu motiviramo za kretanje i omogućimo im dovoljno tjelesne aktivnosti koja će ih opustiti, okrijepiti i omogućiti razvoj njihovih vještina te povećati njihovo samopouzdanje. Potreba za igrom je prirođena. Dijete može preko igre zadovoljiti svoje biološke, motoričke, intelektualne, emocionalne i socijalne potrebe. Prikazane igre s loptom autorici u produženom boravku omogućuju razvijanje motoričkih sposobnosti i upornosti kod djece, povećati njihovo samopouzdanje i omogućiti opuštanje i zabavu. Igre s loptom osobito su korisne nemirnim učenicima koji su nakon igre smireniji i spremniji za samostalno i individualno učenje, pisanje domaćih zadaća i rješavanje dodatnih radnih listova. Druženje učenika kod igara s loptom dodatno razvija osjećaj pripadnosti zajednici i prijateljstvo među djecom.

Ključne riječi: produženi boravak, tjelesna aktivnost, vještina s loptom, opuštanje

1. Uvod

Radim kao odgajateljica tj. druga stručna radnica u prvom razredu i produženom boravku kojeg pohađa 25 učenika. Kao dijete jako sam voljela igre s loptom: košarku, rukomet, odbojku i stolni tenis, jer sam rasla u okolini koja je bila jako stimulativna za različite igre s loptama, doma i u osnovnoj školi. U vrijeme studija trenirala sam i klupsku košarku. Zajednički sportovi omogućuju druženje, prijateljstvo, sudjelovanje, samopouzdanje te fizički i psihički jačaju tijelo.

Produženi boravak je oblik odgojno-obrazovnog rada organiziran nakon nastave. Roditelji dobrovoljno uključe svoje dijete u produženi boravak. Među aktivnostima koje nudi produženi boravak nalazi se i aktivnost opuštanja u kojoj učenici upoznaju različite vrste sportskih sadržaja, među ostalim i elementarne igre s loptom koje su se pokazale najzanimljivijima.

Tjelesna aktivnost jedno je od najvažnijih područja u dječjem razvoju. Kretanje se ubraja u osnovne dječje potrebe. Kad dijete kontrolira svoje tijelo doživi veselje, užitek, osjeća sigurnost i razvija samopouzdanje. [4]

Djeci je u produženom boravku potrebno osigurati dovoljno tjelesne aktivnosti i poticati ih na kretanje da razviju svoje tjelesne vještine i samopouzdanje te stvore relevantnu sliku o sebi i emocionalnu vezu sa okolinom.

Potreba za igrom je prirođena (igra sa zvečkom) i prati čovjeka sve do kasne starosti (bočanje, kuglanje, šah). Kod djece je kao aktivnost u prvom redu igra koja uključuje kretanje i koja kao takva zadovoljava njegove biološke, motoričke, intelektualne, emocionalne i socijalne potrebe. Igra je radost, sloboda i kreativnost te djeci koja žive u brzom životnom tempu potrebna baš kao i zrak koji dišu. [3]

2. Razrada

Elementarne igre su dobar primjer prakse kojim se služimo u produženom boravku u 1. razredu. Za učenike tog uzrasta karakteristična je zaigranost, nepredvidljivost i opuštenost u kretanju. Pravila igara sam po potrebi prilagodila i izmijenila prema okolnostima, vještinama, znanju i interesu učenika. Igre s loptom su prikladan sport za zdravlje i opuštanje bez obzira na starost djece jer utječu na razvoj koordinacije i ravnoteže. Kretanje s loptom u različitim situacijama, precizno gađanje i dodavanje razvijaju pozornost, brzinu reakcije, orijentaciju u prostoru i situacijsko razmišljanje. [2]

Učenik stječe puno različitih iskustava, osobito ako u igri koristimo više vrsta lopti. Lopte se mogu razlikovati po veličini, materijalu i posebice po namjeni. Upotrijebili smo različite lopte: nogometne, rukometne, odbojkaške, košarkaške, djeci prilagođene „medicinke“ s kojima su djeca jačala mišiće, loptice za golf, tenis i stolni tenis, pikule, balone, ponekad smo lopte izradili i sami iz tkanine ili papira.

Igre s učenicima izvodila sam individualno, u parovima a najviše puta u grupi kada su učenici igrali štafetu s loptom u koloni, krugu ili organizirali natjecanje među kolonama. Za stjecanje određenih vještina postavljali smo različite prepreke, kao što

su palice, stolci, čunjevi, обручи. Prije zahtjevnijih igara odradili bismo zagrijavanje kako bi se smanjila mogućnost ozljeda.

Igre s loptom izvodila sam najčešće na igralištu. Prostor kretanja ograničila sam s namjerom držanja djece na okupu. U slučaju lošeg vremena igre sam izvodila u školskoj dvorani ili u razredu. U zatvorenom prostoru djeci sam ponudila mirnije igre, kao što je igra balonima, bacanje lopte u koš, dodavanje lopte u krugu, igranje sa pikulama, tenis lopticama i lopticama za stolni tenis. Učenicima sam prije svake igre prezentirala i po potrebi demonstrirala pravila i igru u što sam uključivala i zabavne sadržaje. Na kraju smo igru analizirali i ocijenili, učenici su dodali svoje prijedloge i ideje za poboljšanje igre. Igre su bile na programu nakon ručka tijekom produženog boravka i programa relaksacijske aktivnosti i prije polaska doma nakon kreativnog provođenja slobodnog vremena.

2.1. Primjeri elementarnih igara s loptom [1]

1. Kotrljanje lopte među palicama

Palice postavimo na pod na udaljenosti 1 do 2 metra. Svaki učenik dobije svoju loptu koju kotrlja s rukom, nogom ili štapom među palicama. Ako palicu sruši, mora ju pokupiti i nastaviti s igrom. Učenik koji sruši najmanje palica u što kraćem vremenu je pobjednik.

Mogućnosti: Na stazu postavimo različite prepreke koje učenik mora savladati, možemo mijenjati i načine kretanja s loptom, na primjer do čunja kotrljaju loptu rukom, natrag do kolone nogom.

Mogućnost 1: Učenik kotrlja loptu rukom.

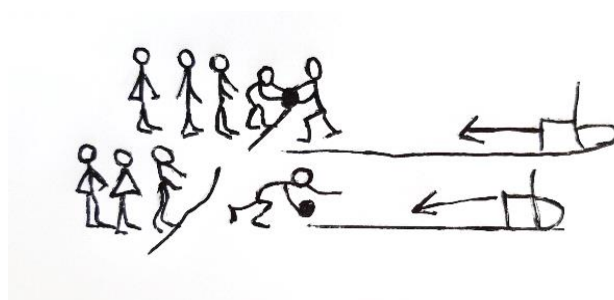
Mogućnost 2: Učenik kotrlja loptu nogom.

Mogućnost 3: Učenik kotrlja loptu do čunja rukom, natrag nogom.

Mogućnost 4: Učenik kotrlja loptu palicom.

2. Nošenje, kotrljanje i vođenje lopte

Učenike podijelimo u jednakobrojne grupe i kolone. Učenici mogu lopte nositi za što su prikladne „medicinke“, lopte mogu kotrljati ili voditi za što su prikladnije lagane pjenaste lopte. Prvi učenik u koloni na učiteljev znak loptu kotrlja, vodi ili prenosi 3 do 4 metra do predmeta koji označuje kraj puta, to može biti čunj ili stolica. Predmet obiđe i vrati se s loptom do sljedećeg učenika u koloni koji loptu preuzme. Sam potrči na kraj kolone. Grupa koja prva završi je pobjedila. Ako učeniku lopta ispadne, potrči za njom i nastavi igru s mjesta gdje mu je ispala.



Slika 1: Prenosjenje lopte

3. Pepček

Na podu nacrtamo krug, kvadrat ili pravokutnik. Učenici koji stoje izvan tog prostora dodaju jedno drugome loptu kroz prostor gdje se nalaze djeca zvana „Pepčeki“ i koji pokušavaju loptu uloviti ili ju dotaknuti. Broj „Pepčekov“ može biti različit. „Pepček“ koji dotakne loptu mjenja svoju poziciju sa dodavačem.

Druga mogućnost je da loptu dodaju nogom.



Slika 2: Pepček

4. Dodavanje lopte u koloni

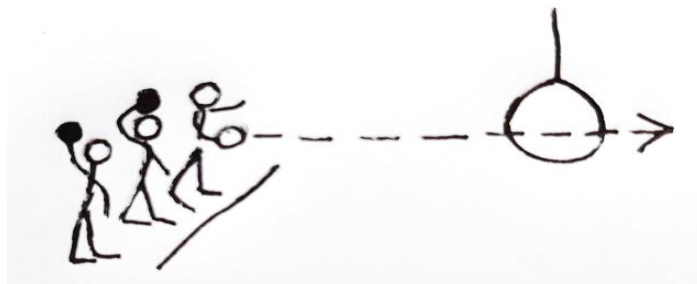
Učenike podijelimo u dvije ili više kolona. Prvi u koloni dobije loptu koju na učiteljev znak preda sljedećemu u koloni. Zadnji koji preuzme loptu potrči na prvo mjesto u koloni. Igra završi kada dođe prvi učenik ponovno na početno mjesto u koloni. Pobjedi grupa koja prva prenese loptu od prvoga do zadnjega učenika.

Loptu učenici dodaju na dogovoreni način: iznad glave, među nogama sa ispruženim koljenima ili čučajući, iza leđa ...

Igra je zahtjevnija ako dodamo još jednu loptu ili formiramo duže kolone sa više lopti.

5. Lopta kroz obruč

Obruč objesimo na uže ili ga učitelj drži u ispruženoj ruci. Učenici stoje iza crte udaljeni 2 do 3 metra od obruča i pokušavaju pogoditi otvor u obruču. Pobjedi učenik koji najviše puta pogodi cilj.

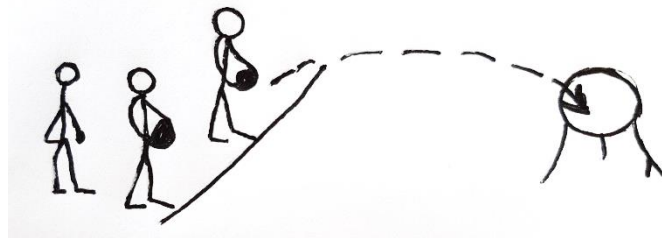


Slika 3: Bacanje lopte kroz obruč

6. Lopta u koš

Postavimo koš ili kutije na udaljenosti 2 do 3 metra od učenika koji u tri pokušaja pokušavaju pogoditi što više koševa.

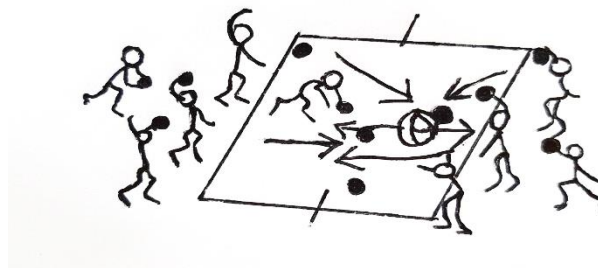
Nastavimo sa natjecanjem u grupama. Svaka grupa ima jednu loptu s kojom pokušava pogoditi što više koševa.



Slika 4: Bacanje lopte u koš

7. Gađanje veće lopte s loptama

Veliku loptu postavimo na sredinu kvadrata sa stranicama 3 do 4 metra. Iza crta na svakoj strani kvadrata stoji polovica učenika. Svaki učenik ima svoju loptu. Na znak počinju gađati veliku loptu u polju koju pokušavaju gurnuti preko granične crte suprotne grupe. Nakon bacanja mogu učenici uzeti bilo koju loptu na svojoj polovici te se vratiti na graničnu crtu i ponovno gađati veliku loptu u polju. Pobjedi grupa koja više puta gurne loptu preko granične crte suprotne grupe.



Slika 5: Gađanje s loptom

8. Lovac s loptom

Učenici stoje u krugu s promjerom 3 metra. Lovac je na sredini. Izpred nogu ima loptu. Lovac skače, čuča, hoda na mjestu ... Ostali učenici ga moraju oponašati. Na znak „bježite iz kruga“ učenici potrče, lovac uzme loptu i pokušava nekoga pogoditi. Lovac smije trčati za učenicima do kružnice kruga, učenici trče do najviše 10 metara udaljenosti koju označimo sa drugom kružnicom. Na poziv: „Jedan, dva, tri, brzo trči u krug!“ učenici ponovno potrče u primarni krug. Lovac postane onaj kojeg je pogodila lopta. Ako nitko nije bio pogođen igru nastavlja isti lovac. Pobjedi onaj koji nikada nije bio pogođen.

9. Igra balonima

Učenicima bacimo određeni broj balona koje odbijaju rukama na različite načine. Balon koji dotakne predmet, stijenu ili pod izbacimo. Igru završimo kada je izbačen zadnji balon.

3. Zaključak

Radna iskustva u vrtiću i u 1. razredu osnovne škole potvrdila su da djeca vole sudjelovati u igrama s loptom. Lopta je dinamična, skače, odbija se i može služiti u terapijske svrhe. Učenici mogu loptu nositi, voditi, kotrljati, dodati, bacati, s njom mogu ciljati i loviti. Sadržaji elementarnih igara s loptom su precizno odabrani i primjereni ovom uzrastu djece. Kod vježbanja s loptom učenici su sljedili pravila i provjeravali svoje vještine. U nastavku su razvijali motoričke sposobnosti i upornost, svoje samopouzdanje, u igri su se opustili i zabavili. Dečki su vještiji s pucanjem lopte, djevojčice s nošenjem i kotrljanjem. Nemirni učenici su se pomoću igre i kretanja umirili i nakon aktivnosti pokazali bolju koncentraciju i spremnost za pisanje domaćih zadaća i rješavanje dodatnih radnih listova. Druženje učenika u igrama s loptom kod djece dodatno razvija osjećaj pripadnosti zajednici i prijateljstvo.

4. Literatura

- [1.] Dežman, C., Dežman, B. (1985). Elementarne igre z žogo za predšolske otroke. Ljubljana.
- [2.] Dežman, C., Dežman, B. (2004). Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
- [3.] Petkovšek, M., Kremžar, B. (1986). 100 + 1 igra. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- [4.] Videmšek, M., Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport.